

# Mis siete mejores estrategias para mejorar la salud

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Las estrategias elementales con grandes beneficios para la salud incluyen evitar los aceites de semillas, implementar una alimentación restringida de tiempo para volverse metabólicamente flexible, donar sangre para reducir el hierro almacenado, entrenamiento de fuerza para desarrollar músculo, hacer ejercicio en ayunas, exponerse con regularidad al sol y optimizar el sueño
- › Construir músculo es, sin duda alguna, una de las estrategias más importantes que se pueden implementar para mejorar y salvaguardar la salud. Mientras mayor sea la masa muscular, mayor será la capacidad para sobrevivir a cualquier enfermedad, incluyendo el cáncer. Esto en verdad optimiza la longevidad
- › La exposición al sol activará la producción de melatonina en las mitocondrias (de la luz infrarroja cercana), la vitamina D (de los rayos ultravioleta B) y activará la vitamina A, que es tan importante como la vitamina D para la salud, en específico para la salud inmunológica
- › La mayoría de los hombres y de las mujeres en edad posmenopáusica tienen niveles elevados de hierro, ya que no existe otra vía de eliminación que no sea la pérdida de sangre. El hierro almacenado es perjudicial para todos los sistemas internos, ya que estimula el estrés oxidativo. También es una de las causas más comunes de fatiga, debido a cómo afecta la producción de energía en las mitocondrias
- › El problema principal con los aceites de semillas es que están cargados de ácido linoleico (LA), que actúa como un veneno metabólico cuando se consume en exceso. Este es el tema de mi próximo libro

El experto en finanzas Mark Moss, coautor del libro titulado "The UNcomunist Manifesto" y fundador del portal Market Disruptors, me entrevistó para conocer algunas estrategias simples con grandes beneficios, en términos de salud, que creo que es el mayor activo o riqueza de todos. Sin salud, no podrá proteger su libertad ni disfrutar de su riqueza.

## **La industria petrolera derrotó a la verdadera medicina hace un siglo**

Al inicio de la entrevista hablo acerca de cómo la industria médica fue derrotada hace 112 años por John D. Rockefeller, quien se convirtió en el primer multimillonario del mundo después de fundar la empresa Standard Oil en 1870.

El padre de John era William Avery Rockefeller, un auténtico "vendedor de aceite de serpiente" que engañaba a la gente para que comprara su inútil tónico para el cáncer "Rock Oil", una mezcla de laxante y petróleo. Avery admitió una vez que engañaría a sus hijos cada vez que tuviera la oportunidad, para "hacerlos astutos".<sup>1</sup>

John D. aprendió bien las lecciones de la duplicidad y el fraude. Cuando tenía 40 años, controlaba el 90 % de las refinerías de petróleo del mundo. En unos pocos años, a principios de la década de 1880, también controló el 90 % de la comercialización de petróleo y un tercio de todos los pozos petroleros.

Junto con General Motors, Rockefeller compró y desmanteló en secreto el sistema de transporte público en los Estados Unidos, para promover la necesidad de un automóvil familiar. También reemplazaron los tranvías con autobuses que consumen mucha gasolina para expandir su negocio petrolero.

En 1902, Rockefeller financió el establecimiento de la Junta de Educación General, a través de la cual pretendía controlar a la educación pública. Siguió otros esquemas respaldados por el petróleo para moldear y remodelar el sistema educativo estadounidense, incluido un esquema para alterar la enseñanza de la historia

estadounidense y promover una visión del colectivismo, así como un programa que culminó en la transformación de la práctica de la medicina.

La medicina herbaria basada en la naturopatía era la norma en ese momento, por lo que Rockefeller se propuso cambiar la industria médica hacia el uso de productos farmacéuticos derivados del petróleo. Con este fin, se estableció el Instituto Rockefeller de Investigación Médica en 1901, dirigido por Simon Flexner.

Al hermano de Simon, Abraham, se le contrató para escribir un informe sobre el estado del sistema de educación médica estadounidense. El estudio, titulado "The Flexner Report",<sup>2</sup> publicado en 1910, allanó el camino para que Rockefeller transformara por completo el sistema médico estadounidense.

La medicina naturopática y la homeopática fueron destruidas junto con todo lo que no podía patentarse. Los remedios naturales y las curas conocidas fueron descartados como charlatanería. Las únicas medicinas que se consideraban respetables eran los medicamentos sintéticos patentables, inventados en los propios centros de investigación del cártel del petróleo.

## **El legado de Rockefeller: el control monopolizado**

Casi al mismo tiempo, el cártel del petróleo también encontró una manera de apoderarse y controlar el sistema financiero de los Estados Unidos al crear la Reserva Federal, establecida en 1913. Desde entonces, los Rockefeller han sido los agentes de poder en la industria bancaria. En la década de 1950, James Stillman Rockefeller, nieto del hermano de John D., se convirtió en director del National City Bank, mientras que David Rockefeller, nieto de John D., se hizo cargo del Chase Manhattan Bank.

También buscaron consolidar el control sobre el suministro mundial de alimentos, utilizando la filantropía como tapadera para la toma de posesión. La Fundación Rockefeller financió a la Revolución Verde que condujo al preámbulo de productos químicos agrícolas a base de petróleo, los cuales transformaron rápidamente la agricultura, tanto en los Estados Unidos como en el extranjero.

El programa "Alimentos para la paz" del presidente Johnson en realidad ordenó el uso de tecnologías y de productos químicos dependientes del petróleo por parte de los beneficiarios de la ayuda, mientras que los países que no podían permitírselo recibieron préstamos del Fondo Monetario Internacional y el Banco Mundial. La Fundación Rockefeller también financió la "revolución genética" que nos trajo semillas genéticamente modificadas patentables.

Hoy en día, la Fundación Rockefeller es parte del elenco del Gran Reinicio, que busca obtener el control total, financiero, médico, físico y psicológico, de cada persona en el mundo.

## **El camino de la salud**

A mí, como a muchos otros médicos, me lavaron el cerebro a fondo en la facultad de medicina. Me tragué el anzuelo del paradigma de Rockefeller y realicé la práctica usual de la medicina, al recetar medicamentos y vacunas, por alrededor de cinco años.

Con el tiempo, me quité la venda de los ojos y me di cuenta que estos "remedios" no hacían nada para abordar el problema de ninguna enfermedad, por lo que comencé a educarme sobre nutrición y prácticas de salud fundamentales, lo cual ha sido mi enfoque desde entonces. Es un viaje interminable de aprendizaje y he experimentado mucho a lo largo de los años. A menudo, el diablo está en los detalles cuando se trata de varias estrategias.

Por ejemplo, como menciono en la entrevista, enfoqué mi ejercicio casi exclusivamente en el cardio durante mi juventud y me convertí en un corredor de maratón decente. Hoy, me doy cuenta de que fue un gran error, ya que puede obtener la mayor parte de su requerimiento cardiovascular a través del entrenamiento de fuerza, si se hace correctamente.

Desarrollar músculo es, sin duda, una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar y proteger su salud. Si bien el ejercicio cardiovascular tiene beneficios como la biogénesis mitocondrial, el entrenamiento de resistencia es mucho más

fundamental para la salud a largo plazo, porque el músculo esquelético es el órgano de la longevidad.

Mientras mayor sea la masa muscular, mayor será la capacidad para sobrevivir a cualquier enfermedad, incluyendo el cáncer. En verdad optimiza la longevidad. ¿Por qué? Porque necesita reservas de proteína para sobrevivir a una enfermedad grave y la mayor parte de la proteína se almacena en el músculo. Si tiene muy poco músculo, podría morir de forma prematura porque no tiene las reservas de aminoácidos que necesita.

Sus músculos también son un regulador principal del metabolismo. Es un sitio principal para la eliminación de la glucosa, debido a los receptores de insulina GLUT4 incrustados en las membranas de las células musculares. Estos receptores reducen los niveles de glucosa después de una comida y disminuyen el riesgo de diabetes. También interactúa con su sistema inmunológico y ayuda a optimizarlo.

Nunca es demasiado tarde para comenzar el entrenamiento de resistencia. Puede desarrollar masa muscular después de los 60, que en mi caso personal es cuando comencé. La semana pasada, como puede ver en el vídeo a continuación, establecí un nuevo récord personal en la prensa de piernas con 272 kilogramos, que creo que es mejor que el peso muerto de 181 kilogramos que hice el año pasado.

Sin embargo, nuestros antepasados no necesitaban un gimnasio, ya que realizaban trabajos manuales pesados casi a diario. Eso es algo que ya casi no hacemos, de ahí la necesidad de sustituirlo por ejercicio regular para mantenerse saludable.

Nuestros antepasados usaban y fortalecían sus músculos hasta bien entrada la vejez. Trabajaban en granjas y fábricas, caminaban y andaban en bicicleta distancias que la mayoría ni siquiera consideraría hoy en día. La única razón por la que la mayoría de las personas hoy en día necesitan programar el ejercicio es porque no están haciendo trabajo manual; peor aún, apenas se mueven.

## **Cómo optimizar sus beneficios de ejercicio**

Si en verdad desea optimizar su ejercicio, implemente la alimentación con restricción de tiempo (TRE, por sus siglas en inglés) y haga ejercicio en ayunas. Implementar la TRE implica comer todas sus comidas y refrigerios dentro de un período de seis a ocho horas cada día, por lo que su última comida debe ser al menos tres horas antes de acostarse y luego ayunar entre las 16 y 18 horas restantes. En este escenario, haría ejercicio en algún momento de la mañana y luego rompería el ayuno.

La TRE también le ayudara a tener flexibilidad metabólica, para que pueda quemar grasas y carbohidratos. Si a menudo tiene hambre, es probable que no tenga flexibilidad metabólica y que no pueda quemar grasa de manera eficiente. Es como si el cuerpo estuviera pidiendo a gritos otra dosis rápida de energía, porque los carbohidratos se queman rápido y cuando se acaban, necesita más. Una vez que su cuerpo puede quemar grasa de manera eficiente, el hambre desaparece.

## **Los beneficios del infrarrojo cercano**

Después del ejercicio también es un momento ideal para hacer una terapia de sauna. Recomiendo precaución al usar la crioterapia junto con el ejercicio, porque si salta a un baño de hielo después de un ejercicio extenuante, podría afectar la producción de reactores inflamatorios del ejercicio, y esos reactores inflamatorios son los que desencadenan los beneficios del ejercicio.

**“ El 95 % de la melatonina se produce en las mitocondrias en respuesta a la luz del infrarrojo cercano. Al eliminar los radicales libres, la melatonina reduce el daño a las mitocondrias y las ayuda a funcionar de manera óptima. ”**

La terapia de sauna tiene muchos beneficios importantes para la salud. Por ejemplo, puede aliviar el dolor, matar los virus que causan enfermedades, mejorar la salud cardiovascular y facilitar la desintoxicación de metales pesados y otras toxinas.

Prefiero las saunas de infrarrojo cercano en lugar de las de infrarrojo lejano, ya que penetra más profundamente y, por lo tanto, puede liberar toxinas de manera más eficiente. Aún más importante, el 95 % de la melatonina se produce en las mitocondrias en respuesta a la luz infrarroja cercana. La melatonina liberada por su glándula pineal representa solo el 5 % de la melatonina en su cuerpo.

Las mitocondrias son orgánulos diminutos que se encuentran en la mayoría de las células y son responsables de la producción de energía celular, mientras que la disfunción mitocondrial es la causa fundamental de la mayoría de las enfermedades crónicas. La melatonina, por su parte, es un antioxidante muy potente que reduce el estrés oxidativo. Al eliminar los radicales libres, la melatonina reduce el daño a las mitocondrias y las ayuda a funcionar de manera óptima.

La melatonina también ayuda a aumentar el glutatión, que es un agente de desintoxicación muy importante. Es importante destacar que NADA de la melatonina oral que tome llegará a la mitocondria. La melatonina oral puede ayudar a regular el sueño, cuando se toma en el momento adecuado (por la noche, poco antes de acostarse), pero no hará nada por sus mitocondrias.

Lo único que activará eso es la luz infrarroja cercana. Por supuesto, la mejor fuente de luz infrarroja cercana es la luz solar natural, lo que nos lleva a otro hábito de salud fundamental: la exposición al sol.

## **La importancia de la exposición al sol**

Mientras que la luz infrarroja cercana de los rayos del sol desencadena la producción de melatonina, los rayos ultravioleta B (UVB) desencadenan la producción de vitamina D en la piel. Lo ideal sería que no tomara ningún tipo de vitamina D por vía oral, sino que se expusiera a los rayos del sol por un corto periodo de tiempo para cumplir con sus necesidades.

Esto es posible si vive cerca del ecuador. He vivido en Florida durante casi 12 años y no he necesitado suplementos de vitamina D oral desde que me mudé aquí.

La exposición al sol también activa la vitamina A (retinol), lo que forma metabolitos activos llamados retinoides. (El betacaroteno, que muchos creen que es vitamina A, es un precursor de la vitamina A). La vitamina A es tan importante como la vitamina D para la salud, en especial para la salud inmunológica, pero tiene que ser la forma activa.

## **El peligro de tener niveles elevados de hierro alto**

Otra estrategia de salud que es muy importante, es asegurarse de no tener niveles altos de hierro. La mayoría de los hombres y de las mujeres en etapa posmenopáusica tienen niveles altos de hierro, en gran parte gracias a que muchos alimentos procesados están "fortificados" con formas peligrosas de hierro, como los rellenos de hierro. Además, la única manera de eliminarlo es a través de la pérdida de sangre.

El hierro almacenado es muy dañino para todos sus sistemas internos, ya que promueve el estrés oxidativo. También es una de las causas más comunes de fatiga debido a cómo afecta la producción de energía en las mitocondrias.

Me di cuenta por primera vez del peligro del exceso de hierro hace más de 30 años, cuando le diagnosticué hemocromatosis a mi padre. Su nivel de ferritina estaba cerca de 1000. Tenía talasemia beta, lo que lo predisponía a la acumulación de hierro. Yo heredé esto de mi padre y mi ferritina también estaba en los 100 en la década de 1980.

Mencioné que las mitocondrias producen energía celular, pero también son centros de desecho cruciales. El hierro tiene un destino terminal en la mitocondria y debe desecharse. Sin embargo, para que eso ocurra, debe tener suficiente cobre, y la mayoría de las personas no lo tienen. Como resultado, el hierro se "atasca" y no se puede desechar.

Por lo tanto, un nivel bajo de ferritina no significa que necesita hierro. Es posible que ya tenga demasiado almacenado, ya que la persona promedio acumula alrededor de 1 miligramo de hierro por día, pero no se desecha debido a una deficiencia de cobre. Es por esto que muchos entran en un círculo vicioso. Se les dice que tienen bajo nivel de



hierro y que necesitan suplementos de hierro, pero el problema es la deficiencia de cobre. Por lo tanto, siguen cargando hierro y, como resultado, su salud resiente.

La buena noticia es que los niveles elevados de hierro son fáciles de solucionar. Solo tiene que donar sangre. Si tiene problemas para donar medio litro de sangre tres o cuatro veces al año, puede extraer sangre en cantidades más pequeñas una vez al mes según el cronograma que se detalla a continuación. Si tiene insuficiencia cardíaca congestiva o EPOC grave consulte a su médico, pero para la mayoría de las personas suele ser una excelente opción.

Hombres	Mujeres en etapa postmenopáusica	Mujeres en premenopausia
150 ml	100 ml	50 ml

## Una receta para el desastre

Ahora creo que el alto contenido de hierro puede ser el error número uno para la salud, después del consumo de aceite de semillas. Combinados son una receta para el desastre. El problema principal con los aceites de semillas es que están cargados de ácido linoleico (una grasa omega-6), que actúa como un veneno metabólico cuando se consume en exceso.<sup>3</sup> Este es el tema de mi próximo libro que saldrá a finales de este año.

Los aceites de semillas, cortesía del ácido linoleico, son increíblemente proinflamatorios<sup>4</sup> y causan oxidación en su cuerpo. Esta oxidación, a su vez, desencadena una disfunción mitocondrial que luego impulsa el proceso de la enfermedad.<sup>5,6,7,8,9,10,11</sup> Es probable que cualquier cantidad de más de 10 a 15 gramos al día cause problemas a largo plazo y, en los Estados Unidos, la persona promedio consume 80 gramos al día.

Un problema principal es que su cuerpo descompone el LA en subcomponentes dañinos llamados productos finales de oxidación avanzada de lípidos (ALE) y metabolitos de LA oxidados (OXLAM), que pueden causar un daño significativo a nivel celular. Por ejemplo, un ALE llamado 4HNE es un mutágeno que se sabe que causa daños en el ADN, mientras que los OXLAM son citotóxicos, genotóxicos, mutagénicos, cancerígenos, trombogénicos, aterogénicos y obesogénicos.<sup>12</sup>

El ácido linoleico se descompone en 4HNE más rápido cuando el aceite que lo contiene se calienta,<sup>13</sup> por eso los cardiólogos recomiendan evitar las frituras. Además de todo eso, la mayoría de los aceites de semillas están hechos de cultivos transgénicos, lo que los convierte en una fuente importante de glifosato tóxico.

Como se explicó en la entrevista, los aceites de semillas también pueden hacer que la exposición al sol sea más peligrosa. El LA se incorpora a sus membranas celulares (donde pueden permanecer hasta siete años), y si tiene altos niveles de LA en sus células, será más propenso a las quemaduras solares y al cáncer de piel. Entonces, ¿cómo elimina los aceites de semillas de su alimentación? Los principales factores para minimizar o eliminar incluyen los siguientes:

Aceites vegetales o aceites de semillas utilizados en la cocina	Alimentos procesados, sobre todo las salsas, aderezos y otros condimentos
Todos los alimentos de restaurante (no solo comida rápida), ya que la mayoría utiliza aceite de semillas, en lugar de mantequilla o manteca de cerdo.	Pollo y cerdo criados de manera convencional (ambos tienen un alto contenido de ácido linoleico debido a que se alimentan con granos omega-6 <sup>14</sup> )
La mayoría de las semillas y frutos secos (la mayoría, con la excepción de las nueces de macadamia, están cargadas con LA)	Pan y otros productos hechos de granos

# Conclusión

Entonces, en resumen, las siguientes son un puñado de estrategias que pueden contribuir en gran medida a mejorar y proteger su salud:

Evitar los aceites de semillas	Alimentación con restricción de tiempo
Donar sangre para reducir el hierro almacenado	Entrenamiento de fuerza para desarrollar músculo y hacer ejercicio en ayunas
Exponerse al sol	Mejorar su sueño

## Fuentes y Referencias

- <sup>1</sup> [Corbett Report October 6, 2017](#)
- <sup>2</sup> [The Flexner Report 1910](#)
- <sup>3</sup> [YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021](#)
- <sup>4</sup> [J Surg Res. 2012 Sep; 177\(1\): e35–e43](#)
- <sup>5</sup> [STAT April 19, 2017](#)
- <sup>6</sup> [BMJ 2016;353:i1246](#)
- <sup>7</sup> [NIH Grantome, Dietary Treatment of Hyperlipidemia in Women vs Men](#)
- <sup>8</sup> [Atherosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology 2004;24:498–503](#)
- <sup>9</sup> [Journal of Nutrition, Health and Aging 2018;22\(8\):885-891](#)
- <sup>10</sup> [British Heart Journal 1995 Oct;74\(4\):449-54](#)
- <sup>11</sup> [The Lancet August 29, 2017; 390\(10107\): 2050-2062](#)
- <sup>12</sup> [YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 6:05](#)
- <sup>13</sup> [Science Daily February 22, 2012](#)
- <sup>14</sup> [YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 15:01](#)